

# Näringsanalys av Matsedel

Period: 2020-08-24 - 2020-09-20 Norm: Bra mat i skolan 10-12 år (NNR 2013)

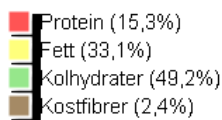
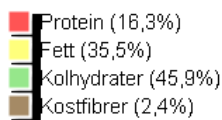
Matsedlar: Skola NÄ+KALKYL

Serveringstillfällen: Lunch

Alternativ: Huvudkomp, Po/pa/ri, Sås/dressi, Råkost, Dryck, Bröd+marg, Tillbehör

Utfall:

Norm:



Energi	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Energi	3 047,6 kJ	2700 kJ	113
	Energi	728,39 kcal	645,32 kcal	113
Energigivande	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Protein	29,51 g	24 g	123
	Fett	28,64 g	23 g	124
	Kolhydrater	83,38 g	77 g	108
	Kostfibrer	8,96 g	8 g	112
	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Salt	3,5 g	1,8 g	194
Fett	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Mättat fett	8,82 g	7 g	126
	Fleromättat fett	3,92 g	5,5 g	71
Fettlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Vitamin D	4,06 µg	3 µg	135
Vattenlösl. Vitamin	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Folat	118,02 µg	60 µg	197
	Vitamin C	37,67 mg	15 mg	251
Mineralämnen	Näringsämne	Mängd Enhet	Norm Enhet	Norm %
	Järn	2,39 mg	3,3 mg	72